

Asbe chakula usalama

Vidokezi 10 vya kupunguza hatari ya maradhi ya vyakula

Sehemu muhimu ya ulaji wenge afya ni kuweka vyakula salama. Watu binafsi wanaweza kupunguza vichafuzi na waweke chakula salama kukula nyumbani mwao kwa kufuata vitendo salama vya kushughulikia chakula. Kanuni nne msingi za usalama wa chakula hufanya pamoja kupunguza hatari ya maradhi ya vyakula – **Safisha, Tenganisha, Pika na Weka Mahali Penye Baridi.**

SAFISHA

1 Nawa mikono kwa sabuni na maji

Paka mikono na maji yanayotiririka na upake sabuni. Tumia maji vuguvugu kama yanapatikana. Sugua mikono pamoja itoe povu na usugue sehemu zote za mkono kwa sekunde 20. Kamua mikono vizuri na uikaushe na taulo safi ya karatasi. Ikiwezekana, tumia taulo ya karatasi kufunga mfereji.

2 Safisha sehemu za juu

Sehemu za juu zinafa kuoshwa na maji moto, yenye sabuni. Mchanganyiko wa kijiko 1 cha mezani cha blichi ya klorini ya maji isiyokuwa na harufu kwa galoni moja ya maji unaweza kutumiwa kusafisha sehemu za juu.

3 Tupa chakula chote kilichohifadhiwa kwa friji mara moja kwa wiki

Angalau mara moja kwa wiki, tupa chakula kilichohifadhiwa ambacho hakifai kuliwa. Mabaki yaliyopikwa yanafaa kutupwa baada ya siku 4; bidhaa za kuku na nyama zilizosagwa, kati ya siku 1 na 2.

4 Weka vifaa vikiwa safi

Safisha ndani na nje ya vifaa. Chunga vibonye na vipete ambapo uchafuzi kuititia mikono unawezekana.



5 Safisha mazao

Safisha mboga za majani na matunda na maji yanayotiririka kabla ya kukula, kukatakata, au kupika. Hata kama unapanga kumeyanya au kuyakatakata mazao kabla ya kukula, ni muhimu kuikamua vizuri kwanza ili uzuie vijumbe maradhi kuingia ndani ya mazao.

TENGANISHA

6 Tenganisha vyakula unapovinunua

Weka vyakula vibichi vya baharini, nyama, na bidhaa za kuku katika mifuko ya plastiki. Viweke chini ya vyakula vilivyo tayari kuliwa katika friji yako.

7 Tenganisha vyakula unapoviandaa na kupakua

Tumia ubao safi wa kukatakata mazao na mwingine tofauti wa vyakula vibichi vya baharini, nyama, na bidhaa za kuku. Kamwe usiweke chakula kilichopikwa kwenye sahani au ubao huo huo uliotumiwa kiweka chakula kibichi.



PIKA NA UWEKE MAHALI PENYE BARIDI

8 Tumia kipimajoto unapopika

Kipimajoto cha chakula kinafaa kitumiwe kuhakikisha kwamba chakula kimepikwa kwa usalama na kwamba chakula kilichopikwa kimewekwa kwa halijoto zinazofaa mpaka vinapoliwa.

9 Pika chakula kwa halijoto salama za ndani

Njia moja inayofaa ya kuzuia maradhi ni kuangalia halijoto ya ndani ya vyakula vya baharini, nyama, bidhaa za kuku, na milo ya mayai. Pika nyama yote iliyombichi, nyama ya nguruwe, nyama ya kondoo, na nyama ya ndama, vipande vya nyama, na uchome kwa halijoto salama ya ndani ya upeo wa chini ya 145 °F. Kwa usalama na ubora, wacha nyama itulie kwa dakika 3 kabla ya kuikatakata au kula. Pika nyama yote iliyosagwa, nyama ya nguruwe, nyama ya kondoo, na nyama ya ndama kwa halijoto ya ndani ya 160 °F. Pika bidhaa zote za kuku, ikiwa ni pamoja na batamzinga na kuku aliyesagwa, kwa halijoto ya ndani ya 165 °F (www.isitdoneyet.gov).

10 Weka chakula kwa halijoto salama

Weka vyakula baridi katika 40 °F au chini. Weka vyakula moto katika 140 °F au zaidi. Vyakula sio salama kukula vinapokuwa katika sehemu hatari ya kati ya 40-140 °F kwa zaidi ya masaa 2 (saa 1 kama halijoto ilikuwa zaidi ya 90 °F).